

QUR'ANIC PERSPECTIVE ON RESILIENCE: SELF-MANAGEMENT TO BUILD OPTIMISTIC CHARACTER

Wahidin

IAIN Salatiga
weaidin@gmail.com

Abstract

The ability of individuals to adapt positively to adverse conditions and risk become a major concern for mental health. Through the ability of resilience, an individual remain firm after the difficulty and the arrival of factors causing trauma. The purpose of this study is to uncover the concept of the resilience of the Qur'anic perspective that is used for self-management in fostering an optimistic character. The results of the study show that the Qur'anic perspective on resilience is contained in the concept of *istirja'* (return to Allah) and patient in the face of the life test. Building an optimistic character in the face of trauma risk factors can be done by understanding and implementing the concept of *istirja'* and patient in life correctly.

Keywords: Al-Qur'an, resilience, self-management, optimistic character

LATAR BELAKANG

Dalam kesehatan mental, resiliensi menjadi tema menarik untuk dikaji, terlebih ketika dihubungkan dengan trauma paska bencana. Resiliensi dapat diartikan kemampuan individu mengatasi kesulitan, beradaptasi dengan kesulitan, serta kemampuan untuk kembali (*bounce back*) ketika menghadapi goncangan.

Istilah resiliensi menjadi kajian menarik, khususnya bagi peminat kajian kesehatan mental sejak 20 (dua puluh) tahun terakhir (Wang & Zhang, 2015). Istilah ini banyak digunakan pada bidang teknis seperti rekayasa, biologi, lingkungan, sosial dan adaptasi budaya. Penggunaan istilah resiliensi ini pun kemudian menjadi lebih dikenal di berbagai bidang keilmuan.

Resiliensi sebagai suatu tema populer dalam kajian kesehatan mental, menjadi hal yang menarik untuk didekati dalam perspektif agama, karena diyakini salah satu fungsi agama adalah untuk menjaga kesehatan mental pemeluknya. Islam sebagai agama *samawi* sangat peduli terhadap kesehatan mental, dengan cara memberikan tuntunan dan pedoman kepada umatnya melalui kitab suci al-Qur'an. Dalam al-Qur'an dijelaskan cara menjaga kesehatan mental, baik yang sifatnya umum maupun yang khusus.

Cara umum yang diajarkan al-Qur'an untuk menjaga kesehatan mental umatnya seperti, *dzikir* (mengingat Allah), shalat, tafakur, bersedekah, berbuat baik kepada orang lain, dan lain sebagainya. Sementara itu, cara khusus yang diajarkan al-Qur'an untuk menjaga kesehatan mental seperti berlapang dada ketika menerima ujian atau cobaan hidup dengan mengucapkan kalimat *istirja'*.

Dalam sudut pandangan pengetahuan, segala sesuatu yang tercipta atau menjadi fenomena kehidupan dapat dikatakan sebagai ayat *kauniyah* (tercipta). Mengelaborasi antara ayat *kauniyah* (tercipta) dengan ayat *qauliyah* (tersurat) dalam Islam sangat penting. Dalam rangka itu, menelaah pengetahuan atau konsep dengan menggunakan perspektif Al-Qur'an diperbolehkan dalam Islam. Proses elaborasi seperti itu disebut *islamisasi pengetahuan*, dengan tujuan menemukan suatu konsep atau nilai yang bisa diambil dari al-Qur'an tentang tema yang sedang dikaji.

Untuk mengelaborasi tema pembahasan dengan Al-Qur'an, digunakan pola islamisasi pengetahuan Al-faruqi (1995) dengan langkah-langkah sebagai berikut : (1) penguasaan disiplin ilmu modern, dalam hal ini konsep resiliensi; (2) penguasaan khasanah Islam, seperti tafsir, fikih, tasawuf, dll; (3) penentuan relevansi Islam bagi masing-masing bidang ilmu modern, dengan meminta pendapat ahli (*expert judgment*). (4) pencarian sintesa kreatif antara khasanah Islam dengan ilmu modern, yakni mengelaborasi resiliensi dalam perspektif al-Qur'an; dan (5) mengarahkan pemikiran Islam ke lintasan-lintasan yang mengarah pada pemenuhan pola rancangan Allah.

Konsep Resiliensi

Konsep resiliensi pertama kali dilontarkan oleh Block dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat menghadapi tekanan internal maupun eksternal (Letzring, Block, & Funder, 2004). Kemudian Rutter (2013) menyatakan *“Resilience, the ability to bounce back or cope successfully despite substantial adversity.”* Bagi Rutter resiliensi sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali atau keberhasilan dalam mengatasi kesulitan yang besar.

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka mengetahui, mendefinisikan, dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan (McCubbin, 2001: 2).

Menurut Masten, dkk., (2006) resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi permasalahan hidup yang signifikan. Sementara itu, Reivich & Shatte (2002: 3-4) mengartikan resiliensi sebagai kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Secara sederhana Jackson, R & Watkin, C. (2004: 14) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. Tugade & Fredrikson, (2004), menganalogikan resiliensi dengan kelenturan pada logam. Misalnya, besi cetak yang banyak mengandung karbon sangat keras tetapi getas atau mudah patah (tidak resilien) sedangkan besi tempa mengandung sedikit karbon sehingga lunak dan mudah dibentuk sesuai dengan kebutuhan (resilien). Perumpamaan tersebut bisa diterapkan untuk membedakan individu yang memiliki daya tahan dan yang tidak saat dihadapkan pada tekanan psikologis yang dikaitkan dengan pengalaman negatif.

Untuk mencakup beberapa konsep yang dikemukakan diatas, definisi yang diajukan Masten, Best & Garmezy (1990) cukup mewakili yang mana mendefinisikan resiliensi sebagai *“the process of, capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstances”*. Pada pengertian di atas disebutkan resiliensi sebagai proses, kapasitas, atau hasil (*outcome*) dari adaptasi yang positif meskipun dalam keadaan yang menantang atau mengancam. Dengan definisi ini, mereka mencoba untuk mencakup berbagai perbedaan definisi yang ada.

Davis, et. al., (2009), mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu yang pertama adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status *high risk* atau ditimpa kemalangan dan trauma yang kronis) dan yang kedua adalah kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik (individu berperilaku dalam *competent manner*).

Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik benang merah bahwa resiliensi adalah kemampuan dalam diri individu untuk beradaptasi secara positif dalam kondisi yang tidak menyenangkan (sulit) dan beresiko. Kemampuan resiliensi ditunjukkan dengan sikap positif dalam menghadapi faktor resiko atau pemicu terjadinya trauma.

Ketahanan (*adversity*) merupakan hal yang pokok dalam kajian resiliensi, yaitu variabel yang membedakan daya ketahanan dengan proses manajemen sosial ataupun sifat (*trait*) dalam kepribadian. Ramirez (2007) menjabarkan ada tiga hasil penting yang diakibatkan (*outcomes*) resiliensi, yakni :

1. Effective coping (tindakan terbaik yang digambarkan secara efektif dalam mengelola kesulitan/hal-hal yang menekan yang dihadapi agar dapat berfungsi secara optimal dalam mengatasinya)
2. Mastery (kemampuan/pengetahuan luas yang dimiliki dan dikuasai individu)
3. Adaptasi positif (sesuatu yang terjadi ketika seorang individu kembali bangkit/pulih dari peristiwa yang mengganggu ataupun sulit dan menekan, dan pemulihan kembali tersebut efektif dan bermanfaat)

METODE PENELITIAN

Penelitian dimaksud untuk memperoleh gambaran tentang konsep resiliensi dalam perspektif al-Qur'an. Studi ini sebagai pengembangan dengan maksud melihat konsep resiliensi yang terkandung didalam sumber hukum Islam pertama. Penelitian ini termasuk dalam kategori *library research* (studi kepustakaan). Untuk mengoperasionalkan penelitian ini cara kerja yang penulis gunakan adalah dengan berpijak pada langkah-langkah yang dilakukan Faruqi (1995 : 98) dalam konsep *islamisasi pengetahuan* dengan meletakkan lima langkah, yaitu: (1) penguasaan disiplin ilmu modern, (2) penguasaan khasanah Islam, (3) penentuan relevansi Islam bagi masing-masing bidang ilmu modern, dengan meminta pendapat dari ahli tafsir hadist dan ahli konseling (*expert judgment*), (4), pencarian sintesa kreatif antara khasanah Islam dengan ilmu modern, dan (5), pengarahan aliran Islam ke jalan yang mencapai pemenuhan pola rencah Allah swt.

Dalam konteks penelitian ini diharapkan memberi pengembangan (*development*) dalam kancah ilmu yang berwawasan ke Islam-an. Narbuko (2001: 52) mengidentifikasi penelitian seperti ini dilihat tujuannya berbentuk studi pengembangan (*development research*). Untuk mengoperasionalkan pengembangan digunakan metode tafsir *maudhu'i* (tematik).

HASIL PENELITIAN

Di dalam al-Qur'an dijelaskan beberapa konsep yang membicarakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam kondisi yang tidak menyenangkan (sulit) dan beresiko. Diantara hal tersebut tentang kisah ujian yang dialami oleh para nabi atau rasul Allah. Beratnya ujian dan cobaan bagi para nabi di digambarkan sebagai berikut:

"Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat". (Q.S al-Baqarah (2): 214).

Banyak ayat suci Al-Quran yang membicarakan tentang anjuran bersabar dalam menghadapi segala cobaan, karena cobaan itu pasti akan datang pada setiap manusia. Hal ini senada dengan firman Allah SWT Q.S Ali Imran ayat 186 yang berbunyi:

“Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan.” (Q.S Ali Imran, (3): 186)

Ada beberapa hal yang perlu dicermati dari surat Ali Imran ayat 186 di atas, yang ujian akan ditimpakan kepada masing-masing individu dan harta benda yang dimiliki. Ujian harta benda bisa berupa kemiskinan, kelaparan, kekurangan harta, bahkan ujian dalam bentuk harta berlimpah (kekayaan). Sementara ujian terhadap masing-masing individu dapat berupa ketakutan, cacat fisik, cacat mental, dan lain sebagainya. Allah Swt memberikan ujian itu dengan tujuan untuk melihat kadar keimanan seseorang, apakah semakin kuat imanya (mendekat kepada Allah Swt) atau semakin lemah imanya (menjauh kepada Allah Swt).

Membahas resiliensi menurut al-Qur‘an tidak bisa dipisahkan dari membahas surat al Baqoroh ayat 155-157, yang artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" [Artinya: Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali. kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.]. Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Q.S. Al-Baqoroh, (2): 155-157)

Apabila ayat diatas ditelaah, maka terdapat beberapa komponen resiliensi, yakni:

Konteks	Teks	Makna
Person	ظَنِي ۖ م ۖ كُفُل	Orang-orang (jamak), kalian (jamak), mereka (jamak)
Kesulitan	لِي خَفِي جْ عَلَى صَرِيحَت	Lapar, takut, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan; musibah
Kemampuan beradaptasi	ظَعِي رَقِي ۖ اَلله ۖ اُ ۖ كِي سَاج ع	Sabar merupakan indikasi dari sikap mengelola dan menahan diri. Mengucapkan kalimat istirja ” sebagai bentuk adaptasi positif dalam diri person
Akibat	صِي اَتَسِح تَظِي ۖ اَخْد	Mendapatkan keberkatan (barokah), rahmat, dan petunjuk- Nya

Dalam ayat di atas, setidaknya ada dua unsur penting resiliensi menurut al-Qur'an, yakni :

1. Istirja'

Kalimat Istirja' merupakan ungkapan kesadaran individu bahwa segala sesuatu yang dimilikinya akan kembali kepada-Nya dan atas kehendak Allah swt. Kalimat *istirja'* berbunyi *innalillahi wa inna ilaihi raaji'un* (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada Allah).

Kesadaran tentang *istirja'* ini menyiratkan bahwa ketika ditimpa musibah dari Allah, al-Qur'an mengajarkan agar kita memiliki kesadaran bahwa semua yang terjadi itu adalah atas kehendak Allah swt. Allah swt mengecam orang-orang yang tidak melibatkan Allah swt dalam setiap peristiwa. Kerelaan akan ketentuan yang sudah digariskan-Nya sehingga membuat seseorang mampu menerimanya dengan ikhlas (Rodin, 2010:38).

Sikap *istirja'* ini tidak menafikan manusia dari melakukan berbagai upaya dan sikap dalam mengatasi bencana. Karena menurut al-Qur'an, berbagai bencana itu kebanyakan disebabkan oleh perilaku dan sikap manusia, sehingga manusia dituntut untuk mengantisipasinya.

Keyakinan bahwa Dia berlaku adil dan tidak ceroboh dalam menentukan takdir-Nya seperti ini, hanya bisa diperoleh bila seseorang berprasangka baik terhadapnya. Memang, perbuatan manusialah yang menjadi pemicu terjadinya suatu peristiwa yang menimpa. Akan tetapi yang menetapkan semua itu hanyalah Allah swt. Baik dan buruk, manfaat atau mudharat, semuanya Allah yang mengatur sesuai dengan kadar perbuatan kita masing-masing:

2. Sabar

Dalam kamus-kamus al-Qur'an, kata *shabr* (sabar) diartikan "menahan" baik dalam pengertian fisik-material, seperti menahan seseorang dalam tahanan (kurungan), maupun immaterial-nonfisik seperti menahan diri (jiwa) dalam menghadapi sesuatu yang diinginkannya (Shihab, 2013:119). Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggungjawab.

Allah SWT mengajarkan kepada semua manusia agar bersabar dalam menghadapi cobaan atau musibah. Allah menjanjikan kebahagiaan kepada orang-orang yang bersabar. Kesabaran ini dapat dipelajari dari para Nabi dan Rasul yang selalu mendapatkan cobaan dalam menyampaikan wahyu dari Allah SWT, seperti yang dialami oleh Nabi Isa as. Beliau mendapatkan hinaan yang tiada tara dari kaumnya. Beliau dilahirkan tanpa ayah, tetapi karena kesabaran dan ketabahan beliau maka dakwahnya dalam mengajak bani israil untuk menyembah Allah dapat diterima meskipun sangat berat.

Menurut al-Ghazali sabar bagi umat Islam dalam tiga hal, yakni : (1) sabar menjalankan perintah Allah, (2) sabar dalam meninggalkan larangan Allah, dan (3) sabar dalam menghadapi ujian/cobaan hidup. Jenis sabar yang ketiga, yakni sabar dalam menghadapi ujian/cobaan hidup sangat erat dalam hubungannya dengan resiliensi. Musibah/ujian ini diberikan Allah swt kepada hamba-hamba-Nya yang beriman untuk

menguji keimanan dan kesabaran mereka, agar diketahui siapa di antara mereka yang imannya benar-benar mutiara dan yang imannya sekedar pecahan kaca. Musibah itu bertujuan untuk menimpa manusia yang beriman agar tidak berputus asa terhadap musibah yang menimpanya.

Ketika seseorang mampu bersabar ketika menghadapi suatu kesulitan (ujian/cobaan), maka seseorang akan memiliki ketangguhan dalam kehidupannya. Ketahanan dalam menghadapi dan mengelola kesulitan merupakan penerapan *effective coping*.

Seseorang yang ditimpa bencana atau malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia atau lingkungannya. Akan tetapi bila dia menahan diri, dia akan menerima penuh kerelaan bencana yang terjadi itu. Di sini, sabar diartikan sebagai menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi.”

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Penggunaan agama/spiritual dalam kajian kesehatan mental semakin meningkat, karena agama menjadi bagian penting dalam aspek multicultural yang mampu menjangkau seluruh dimensi dalam kehidupan manusia (Fukuyama dan Sevig, 2007). Spiritualitas menjadi *fifth force* (kekuatan kelima) dalam profesi kesehatan mental maupun konseling (Sink, 2004).

Resiliensi yang ditawarkan Al-qur'an melalui konsep *istirja'* dan sabar merupakan suatu bentuk penyadaran manusia agar mampu beradaptasi secara positif dalam menghadapi persoalan yang ada dalam kehidupan. Konsep resiliensi dalam al-Qur'an melebihi konsep resiliensi yang disampaikan oleh Masten, dkk., (2006), yakni kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi permasalahan hidup yang signifikan. Karena dalam kedua aspek tersebut, manusia tidak hanya dituntut untuk beradaptasi secara positif terhadap permasalahan yang ada, tetapi juga menyerahkan kehidupannya kepada Tuhan sebagai pemilik alam semesta. Melalui konsep ini, seberat apapun persoalan yang dihadapi manusia akan dapat disikapi dengan positif, karena hakikat kehidupan manusia itu akan kembali ke Allah Swt.

Ketika individu mampu menerapkan konsep *istirja'* dan sabar, maka individu mempunyai kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Reivich & Shatte, 2002). Dalam kondisi seperti itu, hal yang perlu dipahami adalah menempatkan *istirja'* dan sabar dalam konteks yang lebih luas untuk membangun kehidupan individu yang lebih baik.

Dari konsep resiliensi menurut al-Qur'an, hal yang perlu dipahami bahwa *istirja'* dan sabar tidak menafikan adanya usaha dan upaya manusia termasuk dalam menyikapi dan menghadapi bencana atau faktor yang mendorong terjadinya trauma. Untuk mengantisipasi hal itu, maka usaha/ikhtiar dan tawakal menjadi kunci untuk mengatasi trauma paska bencana. Hal ini sebagaimana kisah Nabi Nuh as yang diperintahkan Allah swt untuk menyiapkan perahu untuk keselamatannya dan keselamatan orang-orang yang berada di barisannya. Allah swt memerintahkan membuat perahu itu karena akan ada banjir bandang luar biasa di negeri yang ditinggalinya (QS. Hud [11]: 37).

Usaha dan tawakal dalam dimensi religious menjadi sesuatu yang sangat besar nilainya dalam menghalau trauma. Usaha/ikhtiar sebagai potensi manusia untuk melakukan sesuatu, sementara tawakal sebagai dimensi yang bersifat *transenden* untuk

menyerahkan perbuatannya yang dilakukan kepada Allah swt. Kedua unsur tersebut, merupakan bagaian dari sabar dan *istirja'*.

Dalam dimensi usaha/ikhtiar manusia menggunakan potensi yang dimilikinya, seperti *mastery* (kecerdasan, pengetahuan) untuk memperoleh tujuan yang diharapkan. Melalui hal ini manusia diberi kebebasan untuk menentukan segala sesuatu, untuk menghantarkan pada kesuksesan hidupnya. Tetapi yang perlu dipahami bahwa setiap usaha yang dilakukan oleh manusia tidak selamanya berhasil, terkadang menenukan kegagalan, sehingga menjadikan manusia mengalami kesulitan. Dalam kondisi yang seperti ini, dengan *istirja* dan *sabar* segala sesuatunya akan dapat dikendalikan agar manusia tidak mudah jatuh pada trauma.

Gambaran langkah seperti di atas lebih dikenal dengan istilah *tawakal*, yakni memasrahkan segala sesuatu yang berupa usahanya kepada Allah. Nilai ketawakalan ini menghantarkan manusia menjadi tidak sombong apabila berhasil dan tidak mudah putus asa (trauma) apabila mengalami kegagalan. Disamping itu, nilai penting dalam dimensi *tawakal* adalah menjadikan kehidupan manusia senantiasa dinamis, *positif thinking*, tidak mudah mengeluh atau menyalahkan orang lain, bersikap toleran terhadap kegagalan dan lain sebagainya.

Konseling spiritual dikonsepsikan kedalam dua hal, yakni proses (*process*) dan keluaran (*outcome*). Proses mengacu pada kegiatan yang dilakukan oleh individu dalam kegiatan praktis, sementara *outcome* menekankan pada awarness (kesadaran) dari kepercayaan (Heitzman, et. all., 2013). Dalam konteks konseling pasca trauma menggunakan al-Qur'an, setidaknya berakar pada hasil penelitian (Pargament, dkk., 1992) memiliki pandangan koping religius yang lebih dinamis dan lebih situasional. Menurut Pargament religi dapat menjadi bagian sentral dari konstruksi koping. Sebagai bagian proses koping transaksional, religi mempunyai dua arah peran. *Pertama*, religi dapat menyumbang proses koping dan kegiatan koping dalam menghadapi peristiwa kehidupan. Sebagai contoh beberapa penelitian telah menunjukkan unik dan pentingnya kontribusi komitmen religius dan dukungan spiritual terhadap penyesuaian individu dalam menghadapi stres kehidupan. *Kedua*, religi dapat menjadi hasil koping, dibentuk oleh elemen-elemen lain yang berproses.

Manajemen Diri Untuk Menumbuhkan Karakter Optimis

Dengan kemampuan resiliensi yang baik pada individu, akan menjadikan individu memiliki penghalau faktor resiko (*risk faktor*) terjadinya trauma. Faktor tersebut berasal dari dalam dirinya yakni pandangan positif dalam menghadapi ujian atau cobaan hidup melalui *istirja'* dan sabar. Dengan berpegang pada dua konsep tersebut, akan menghantarkan menjadi pribadi yang tangguh dan tegar ketika menghadapi bencana, ujian, bahkan kesulitan hidup. Dengan adanya hal itu, akan mengantarkan individu memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan individu (*subjective well being*).

Kesehatan mental, kesejahteraan individu, dan kepuasan hidup berperan penting sebagai pembentuk karakter optimis bagi individu dalam bagi kehidupannya (Seligman, 2006). Karakter optimis dapat dipahami sebagai keyakinan yang terefleksi dalam pikiran, sikap, dan perbuatan yang menyeluruh terhadap sesuatu yang positif (baik) di masa depan (Scheier, Carver, dan Bridges, 1994). Keyakinan dan harapan akan masa depan yang positif menjadi *spirit* bagi kehidupan manusia serta sebagai benteng pertahanan dalam mengatasi berbagai persoalan kehidupan

Melalui karakter optimis, individu akan lebih kreatif, tidak mudah putus asa, kerja keras, dan lebih banyak tersenyum (Myers, 2000). Disamping itu, dengan optimis individu

akan senantiasa terhubung dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stress, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik (Daraei dan Ghaderi, 2012); dan kecakapan individu dalam memprediksi terhadap situasi yang penuh dengan tekanan (David, et al., 2006).

Bagi individu dengan resiliensi baik, energi itu akan dijadikan sebagai pemicu untuk mewujudkan cita-citanya. Bencana maupun ujian akan dihadapi dengan cara berpikir positif, sehingga individu bertindak sesuai dengan tujuan hidupnya. Melalui usaha, semangat pantang menyerah, tahan banting, mempunyai daya juang, kreatif, mempunyai keberanian akan menjadikan individu menjadi pribadi mandiri. Keyakinan seperti itulah yang akan menghantarkan individu mencapai hasil yang positif. Dimana pencapaian tersebut akan menimbulkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental dalam dirinya yang digambarkan sebagai sikap positif individu dalam menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya dengan baik (Ryff dan Singer, 2006).

Manajemen diri (*self regulation*) melalui resiliensi dalam perspektif al-Qur'an dapat dilakukan dengan cara memotivasi individu, menyusun tujuan-tujuan pribadi, merencanakan strategi, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan berdasarkan konsep resiliensi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an. Dalam dimensi ini diperlukan kemampuan mental seperti inteligensi/akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas (Ghufron dan Rini, 2012).

Untuk melakukan manajemen diri untuk menumbuhkan karakter optimis melalui resiliensi dalam perspektif al-Qur'an dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan sebagai berikut: (1) mengetahui segala sesuatu hanyalah milik Allah semata dan pasti akan kembali kepada-Nya, (2) tabah dan sabar dalam menghadapi segala musibah maupun ujian dan cobaan dari Allah, (3) tidak akan merasa kehilangan jika suatu saat Allah mengambil milik-Nyayang telah titipkan kepada kita, (4) segala sesuatu hendaknya disandarkan kepada Allah swt, sebab hanya dialah yang berhak atas semua itu, dan (5) Sifat pasrah terhadap segala yang digariskan Allah) akan menjadi milik jiwa kita jika kita memahami betul kalimat *istirja'*.

KESIMPULAN

Resiliensi dalam perspektif al-Qur'an setidaknya ada dua hal pokok yakni *istirja'* dan *sabar*. Sabar merupakan *outcome* dari salah satu resiliensi yakni *effective coping*. Sabar berdasarkan dimensi al-Qur'an merupakan sabar yang dinamis dan progresif, bukan sabar yang bermakna negative (pasif). Sementara *istirja'* dapat dikategorikan dalam *outcome adaptive positif* yang berfungsi untuk menetralkan hal-hal yang mengarah munculnya trauma.

Untuk mengaplikasikan konsep resiliensi perspektif menurut al-Qur'an dalam tataran praksis bimbingan dan konseling ada dua hal yang dapat dilakukan oleh konselor/manusia yakni melalui usaha/ikhtiar dan tawakal. Kedua konsep ini menjadi motor penggerak untuk mereduksi faktor-faktor yang memicu terjadinya trauma.

REFERENSI

Al-Qur'an dan Terjemahnya

Al-Faruqi, Raji Ismail., (1995). *Islamisasi Pengetahuan*, Bandung: Pustaka

Daraei, M., Ghadri, A.R. (2012). Optimis: Impact of Education on Optimism/Pessimism. *Journal Of Indian Academy of Applied Psychology* Vol 38. No 2, 339-343.

- David, D., Montgomery, G.H., Bovbjerg, D.H. (2006). Relations between Coping Response and Optimis-Pessimism in Predicting Anticipatory Psychological Distress in Surgical Breast Cancer Patients. *Personality and Individual Differences* 40,
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009b). Resilience in common life: Introduction to the special issue. *Journal of Personality*, 77, 1637-1644. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00595.x
- Dede Rodin, *Teologi Bencana Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Semarang: Puslit IAIN Walisongo, 2010),
- Fukuyama, M.A & Sevig, T.D (1997) Spiritual issue in counseling: new course. *Counselor Education and Supervision*, 36, 233-244
- Heitzmann, C. A., Merluzzi, T. V., Roscoe, J. A., Jean-Pierre, P., Kirsh, K. L., & Passik, S. D. (2011). Assessing self-efficacy for coping with cancer: Development and psychometric analysis of the brief version of the Cancer Behavior Inventory (CBI-B). *Psycho Oncology*, 20, 302-312.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection and Development Review*, 20 (6), 14.
- Letzring, T.D., Block, Jack, Funder, D.C.. (2004). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*. xxx (xxx-xxx). doi:10.1016/j.jrp.2004.06.003
- Masten A, Best K and Garmezy N (1990) 'Resilience and development: contributions from the study of children who overcame adversity', *Development and psychopathology*, (2): 425-44
- Masten, Ann s. And Obradovi, Jelena C,. (2006) Competence and resilience in development. *New York Academy of Sciences*. doi: 10.1196/annals.1376.003
- McCubbin, Laurie, (2001). Challenges to the definition of resilience. Paper presented at the *Annual Meeting of the American Psychological Association* (109th, San Francisco, CA, August 24-28, 2001)
- Myers, D.G. (2000). *The Funds, Friends, And Faith Of Happy People*. American Psychologist, In press
- Pargament K.I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D.S., & Haitsma, K.V. (1992). God help me (II): the relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504 – 513.
- Ramirez, Earvolino. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 73-82. doi: 2310.1111/j.1744-6198.2007.00070.x
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books
- Rutter, M. (2012). Causal Pathways and Social Ecology. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience A Handbook of Theory and Practice* (pp. 33-42). New York: Springer Science + Business Media.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience - clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 474-487
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.

- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of The Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67, 1063-1078
- Seligman, M. 2006. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Shihab, M. Quraish. (2013). *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur''an*, Bandung: Mizan, Cet. I
- Sink, C.A. (2004). Spirituality and Comprehensive School counselling program. *Profesional School Counseling*, 7, 309-317.
- Tugade, M. and Frederickson, B. (2004) 'Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences', *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), pp. 320–33.
- Wang, J.-L., Zhang, D.-J. & Zimmerman, M. A. (2015). Resilience Theory and Its Implications for Chinese Adolescents. *Psychological Reports: Disability & Trauma* 2015, 117, 2, 354 – 375.